

# レンジdeシューマイ



## 材料（1人（5個）分）

- ★ 豚ひき肉 60g
- ★ 玉ねぎ（みじん切り） 大さじ1（20g）
- ★ にんじん（みじん切り） 小さじ1（10g）
- ・ シューマイの皮 5枚（20g）
- ・ グリーンピース 5個（3g）
- ★ 濃口しょうゆ 小さじ1/3（2g）
- ★ 鶏ガラだし（粉末） 小さじ1/4（0.7g）
- ・ お弁当カップ（紙のもの）5枚

## 作り方

- ① ビニール袋に★を入れ、よく揉みこむ。
- ② お弁当カップにシューマイの皮を敷き、①をスプーン1杯ほど入れて、お弁当カップの上から手でぎゅっと包む。
- ③ シューマイにグリーンピースを1つずつのせる。
- ④ ③を耐熱皿に並べて、霧吹きで水をかけたあと、ラップをふわっとかけて電子レンジで加熱する（600W 5分）。

## ひとことメモ

- \* 大人はしょうゆとからしでどうぞ！
- \* 材料を混ぜたり、グリーンピースをのっけたり…お子様と一緒にチャレンジしてくださいね。

栄養価（1人分）

エネルギー：213kcal

食物繊維：1.4g

食塩相当量：0.7g

